24.070 Zeleninová obloha - hlávkový šalát, paprika, rajčiaky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šalát hlávkový	0,90	0,81	1,30	1,17	1,30	1,17	2,80	2,52
paprika	2,00	1,50	3,00	2,25	3,00	2,25	4,00	3,00
rajčiaky	2,00	1,80	3,00	2,70	3,00	2,70	4,00	3,60
hmotnosť porcie v g	40		60		60		85	

Receptúra

Výrobný postup

Hlávkový šalát očistíme, rozoberieme na listy, umyjeme pod tečúcou vodou. Papriku očistíme, umyjeme a nakrájame na rezance. Rajčiaky očistíme, umyjeme a pokrájame na mesiačiky alebo kolieska.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	48	11	0,45	0,1	0,0	1,6	0,8	9,5	0,3	0,07	0,0	0,0	28,0	0,0
B	71	17	0,66	0,2	0,0	2,4	1,2	14,1	0,5	0,11	0,0	0,0	41,9	0,0
C	71	17	0,66	0,2	0,0	2,4	1,2	14,1	0,5	0,11	0,0	0,0	41,9	0,0
D	104	25	1,01	0,3	0,0	3,5	1,8	23,3	0,8	0,16	0,1	0,1	57,1	0,0